

Att se hälsoträdgårdens färger med huden:

- En idéträdgård med syfte att väcka diskussion runt temat:
Blindhet, färger och hälsoträdgårdar

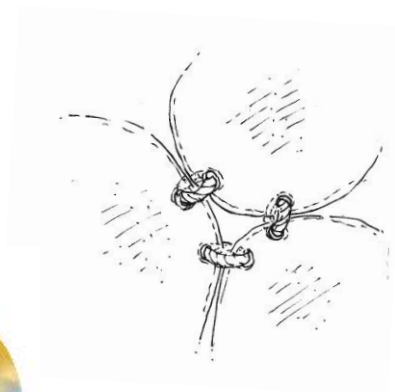
Seeing the colors of the healing garden with

the skin – A show garden with the purpose to inspire a discussion evolving the topics: Blindness, color and healing gardens

Av: Cecilia Ottenby



Cecilia Ottenby 2000



Titel svenska: Att se hälsoträdgårdens färger med huden – En idéträdgård med syfte att väcka diskussion runt temat: Blindhet, färger och hälsoträdgårdar

Title English: Seeing the colors of the healing garden with the skin – A show garden with the purpose to inspire a discussion evolving the topics: Blindness, color and healing gardens

Av/By: *Cecilia Ottenby*

Handledare: Elisabeth Von Essen, SLU, Doktorand. Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatarbete i trädgårdsdesign

Kurskod: EX0652

Program/utbildning: Trädgårdsingenjör:design - kandidatprogram

Examen: Kandidat examen i Landskapsplanering

Ämne: Landskapsplanering

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och -år: Juli 2014

Omslagsbild: Cecilia Ottenby, samt - se referens

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Idéträdgård, blind brukare, färg, hälsoträdgård, kromoterapi

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Abstract:

Color is a vital part of the human organism, and an essential element in the healing garden. All of the therapeutic elements that consist in a healing garden should be provided to those who use it, regardless of their dysfunction. In spite of this there is a lack of functional elements of color for blind people seeking recreation in the confines of a healing garden. Chromotherapy is a form of color therapy that has been used since 2000 B.C., where sick peoples, by the means of colored light are being healed. Yet there are not enough subsistent facts that proof the effects of chromotherapy. A show garden (or inspirational garden) that links blindness, color and healing garden, could start a debate concerning these topics. Further on, the garden could work as the basis of research. And if chromotherapy finally would be proofed effective, even on blind people, the inspirational garden could be used as an integrated part of a healing- garden for blind people.

Keywords: Show garden, blind people, color, healing gardens, chromotherapy

Language of text: Swedish

Färg anses livsviktig för den mänskliga organismen och en vital del av den helande trädgården. En hälsoträdgård ska tillgodose brukaren samtliga terapeutiska inslag oavsett funktionshinder. Trots detta saknas det funktionella färginslag för den blinda brukare som söker rekreation i en helande trädgårdsmiljö. Kromoterapi är en form av färgterapi som använts sen 2000 f. kr. där färgat ljus belyser den sjukes hud och på så sätt helar personen i fråga. Ännu finns inte nog med bevis för kromoterapins effekter. En idéträdgård som länkar blindhet, färger och trädgårdshälsa skulle kunna skapa en debatt kring ämnet och vidare fungera som bas för forskning. Om det skulle visa sig att kromoterapi faktiskt fungerar, även på blinda personer, skulle blinda brukare kunna uppleva samma hälsobringande effekter av den färgsättning som finns tillgänglig i trädgården. I detta arbete har jag tagit fram ett förslag till en idéträdgård som slutligen skulle kunna användas som integrerad del i en hälsoträdgård för blinda.

Nyckelord: Idéträdgård, blind brukare, färg, hälsoträdgård, kromoterapi

Innehåll:

1. Inledning	5
2. Syfte och frågeställning	6
3. Bakgrund	7
3.1 De livsviktiga färgerna	7
3.2 Färgernas funktion i en helande trädgård	8
3.3 Den blinda brukarens trädgårdsmiljö	9
3.4 Att ”se” färger med huden	10
4. Metod	13
4.1 Metoddiskussion	13
5. Resultat	14
5.1 Rummen	17
6. Diskussion	21
Referenser	24
Bilaga 1: Röd	28
Bilaga 2: Orange	29
Bilaga 3: Gul	30
Bilaga 4: Grön	31
Bilaga 5: Indigo	32
Bilaga 6: Blå	33
Bilaga 7: Violett	34
Bilaga 8: Vit	35
Bilaga 9: Litteratursök	36

1. Inledning

Färg är livsviktigt för oss människor (Sivik, 2005). Vissa menar att de reglerar basala funktioner hos den mänskliga organismen som matsmältning (Leone Warren, 2008) och dygnsrytm (Eckerberg, 2009). De kan också vara en huvudbidragande faktor till ökat välbefinnande i vårdande miljöer som sjukhusträdgårdar (Cooper Marcus & Barnes, 1995). De färginslag som finns inkorporerade i dagens hälsoträdgårdar har bland annat som syfte att inspirera brukaren till aktivt engagemang vid exempelvis årstidsskiftningar (Bertrabet, 1996), samt påverka brukarens mående med hjälp av den effekt som färgerna anses ha på kroppen så som lugnande respektive aktiverande (Eckerling, 1996).

I trädgårdar designade för synskadade kan färger användas som orienteringspunkter (Landstinget Dalarna, 2007), medan den blinda brukarens trädgårdsmiljö fokuserar på logistik och säkerhet (SULIS, 2014). Intervjustudier har visat att synskadade samt blinda personer uttryckt ett behov av färg (Bellberg, 2010), trots att orsaken till detta behov inte studerats menar Waldorf pedagogikens grundare Rudolf Steiner (1861-1925) att det möjligtvis existerar ett "urminne" som gör det möjligt för oss människor att uppleva färg utan synintryck (Steiner, 2005).

Kromoterapi är en metod som anses tillåta människor att uppleva eller "se" färg med huden. Genom att exponera huden för färgat ljus som sen "absorberas" av hudcellerna, skickas signaler genom de neurohormonella vägarna i hjärnan (Azzemi & Raza, 2005). Om detta, efter noggrannare efterforskningar skulle visa sig stämma, kanske kromoterapi skulle kunna fungera som en länk mellan en blind person och hälsoträdgårdens färggenererande inslag.

En för syftet utformad idéträdgård, det vill säga en trädgård som konkretisera idéer, inspirerar eller fungera som konstnärlig installation (Rottneros park, 2014), skulle kunna skapa en diskussion kring just blindas förhållande till färger och den helande trädgårdsmiljön. Detta skulle i sin tur kunna leda till vidare efterforskning och etablering av dessa kromoterapeutiska trädgårdar i hälsoträdgårdar designade specifikt för blinda.

För att förstå sambandet mellan färg och människa börjar vi med att fördjupa oss i ämnet, men först ska vi se vad som är syftet med detta kandidatarbete.

2. Syfte och frågeställning

Syfte:

Syftet med detta kandidatarbete är att skapa en idéträdgård som kan väcka diskussion runt temat: blindas färger och hälso-trädgårdar.

Frågeställning:

- Hur ser de blindas hälsofrämjande trädgårdsmiljöer ut i dag?
- Hur kan man skapa en debatt och väcka tankar om blindas hälsofrämjande trädgårdsmiljö?
- Kan man vidare skapa designelement utformad att möjliggöra denna diskussion och som senare även skulle kunna användas som bas vid framtida forskning om blindas upplevelser av färger i kombination med en helande trädgårdsmiljö? Och slutligen som helande trädgård för blindas brukare?

3. Bakgrund

3.1 De livsviktiga färgerna

Tänk dig att det är vår. Du sitter i en dunge i skogen med ansiktet vänt mot solen och låter det vita ljuset värma dina frusna kinder. Detta vita ljus utgör i själva verket en kaskad av färger. Färger som bildas då ljus färdas genom luften med olika hastighet, våglängd och frekvens. När ljuset, eller den magnetiska strålningen, uppnår perfekt våglängd uppstår ett synligt spektra som kan uppfattas av det mänskliga ögat (Azzemi & Raza, 2005), vi upplever tingen omkring oss och deras färger.

Färger spelar en vital roll i den mänskliga existensen och dess överlevnad (Sivik, 2005), de hjälper oss med basala saker som att skilja föremål åt eller vad som är ätlig respektive oätlig föda (Goldstein, 2007). Vissa anser att färgerna även styr basala kroppsfunktioner som matsmältning (Leone Warren, 2008) och dygnsrytm. Den senare med hjälp av de celler som finns placerade i ögats botten, då de är specifikt känsliga för det ljusblåa, kortvågiga morgonljuset (Eckerberg, 2009).

Det som har forskats fram om färgers påverkan utnyttjas ständigt i dagens samhälle. Företag och sociala inrättningar konsulterar färgexperter som med exakthet formar miljöer avsedda att påverka brukarens beteende och mående (Leone Warren, 2008). När det kommer till platser avsedda att vårda så är färgvalet av specifik vikt, till exempel används grönt i operationssalar för att symbolisera säkerhet och lugn (Remdahl-Andrén & Malmgren, 2008) och rätt färgval i ett äldreboende, kan ge en lugnande effekt på personer som lider av demens (Larsson & Mattsson, 2005). Men medveten färgstimulering används inte bara i interiöra sammanhang. Hälsoträdgårdar runt om i världen vet att vara noggranna med växtvalet då färgerna kan spela en central roll i vårt känsloliv (Gregory, 1997).

3.2 Färgernas funktion i en helande trädgård

I en hälsoträdgård, där människor befinner sig för att återfå sin hälsa är växtval och positionering av dessa, av specifik vikt då växternas färger anses påverka vårt mående (Haas & McCartney, 1996) samt ha en positiv effekt på vår hälsa (Cooper Markus & Barnes, 1995). Tillsammans med en estetisk miljö skapar ett färggenererande växtmaterial en känsla av harmoni (Stigsdotter & Grahn 2003). Genom sina årstidsskiftningar (Betrabet, 1996) och de minnen de väcker från barndomen (Westerberg, 2011) inspirerar de till ett aktivt engagemang hos brukaren. Forskaren Richard Wurtman (1975) menar till och med att ljus (och där med färg) är den tredje viktigaste faktorn för människans överlevnad (Messer, 1996).

Hur används då de olika färgerna i en hälsoträdgård? Kroppen reagerar olika beroende på vilken färg som personen betraktar. De kalla blå färgerna kan användas för att lugna, skänka ro och trygghet. Medan de varma färgerna som rött och orange stimulerar och aktiverar (Eckerling, 1996).

I Rehabiliteringsträdgården i Alnarp har man medvetet använt sig av växters färgsättning för att påverka brukares mående. Här går nyanserna i ”vitt, ljusgult och blått”, färger som är avsedda att lugna. Detta färgtema har kompletterats med en färgsprakande rabatt, då man upptäckt att färger som orange, gult och rött, ”väcker känslor” hos brukarna och ger dem energi. Ett helt grönt rum, som ska förmedla en omslutande känsla av skog, finns också på platsen (Grahn & Ottosson, 2010).

Utöver ovanstående fördelar kan färg, tillsammans med övrig sinnesstimulering som finns att tillgå i en hälsoträdgård, förmedla en positiv signal till brukaren och underlätta uppbyggnad av personens självförtroende (Stigsdotter & Grahn, 2003).

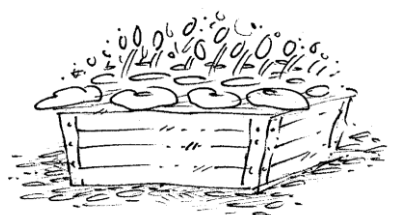
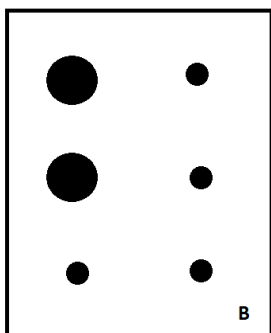


3.3 Den blinda brukarens trädgårdsmiljö

Det finns över 37 000 000 blinda i världen i dag (Synen, 2010) och 120 000 synskadade i Sverige, 10 000 av dessa är gravt synskadade eller blinda (Funka Nu, 2014). En blind person saknar helt ledsyn, men kan eventuellt se skillnad på mörker och ljus, medan en synskadad person kan ha viss ledsyn (Synskadades Riksförbund, 2014).

Under planeringen av en hälsoträdgård ska personen som designar miljön först och främst se till vem brukaren är (Stigsdotter & Grahn, 2003), vilka specifika behov brukaren har, samt tillgodose brukaren samtliga delar som en hälsoträdgård har att erbjuda (Eckerling, 2008). Majoriteten av de trädgårdar som utvecklas specifikt för blinda besökare fokuserar i första hand på logistik och praktiska lösningar i form av upphöjda odlingsbäddar, raka gångvägar och informativa skyltar med blindskrift.

Möjligheternas trädgård på Skansen i Stockholm (Skansen, 2014) är ett exempel på en sådan ”funktionell” trädgård, liksom den trädgård i Kapstaden, Syd Afrika som designats efter blindas behov, med ledgångar, samt blindskrift vid varje planta (Öuddens arboretum, 2014).



En av världens första blindträdgårdar är 'The Fragrance Garden' i Brooklyn Botanical Garden - USA, och den beskrivs av besökarna som en fridfull plats, "an indulgence of the senses" (Brooklyn Botanical Garden, 2014). Inslag av sinnesstimulans har visat sig särskilt viktig för blinda personer då hörsel, känsel, doft och smak får fungera som "ögon" och redskap för orientering (Bellberg, 2010). Något som Landstinget i Dalarna tagit fasta på då de i *Möjligheternas aktivitetsträdgård* gett blinda personer möjlighet, att i ett habiliterande och

rehabiliterande syfte, aktivt ta del av trädgårdens gröna miljöer. Då denna trädgårdsdesign är tänkt för synskadade brukare med viss ledsyn, så används trädgårdens färger som underlättande inslag vid orientering (Landstinget Dalarna, 2007). I intervjuer som gjorts av en student vid Göteborgs Universitet har synskadade och blinda personer nämnt färg som ett viktigt inslag i miljön de vistas i. Denna ”dragning” till färg kan ha att göra med det faktum att många ser omgivningen genom personen de vistas med (Bellberg, 2010). Så här beskriver ett blindfött barn skönhet:

”Grönt är vackert. Varje gång jag tycker om något, säger man att det är grönt. Gräs är grönt, träd, blad, natur...” (Fredriksson, 1992)

Som tidigare nämnt menade Rudolf Steiner (2005) att människan kan uppleva bildliknande visioner som utgörs av ett ”uråldrigt mänskligt minne”. Bellberg ställer vidare frågan om det är möjligt att blinda på ett undermedvetet plan kan veta hur de olika färgerna ser ut. Denna tes har dock ännu inte bevisats.

3.4 Att ”se” färg med huden

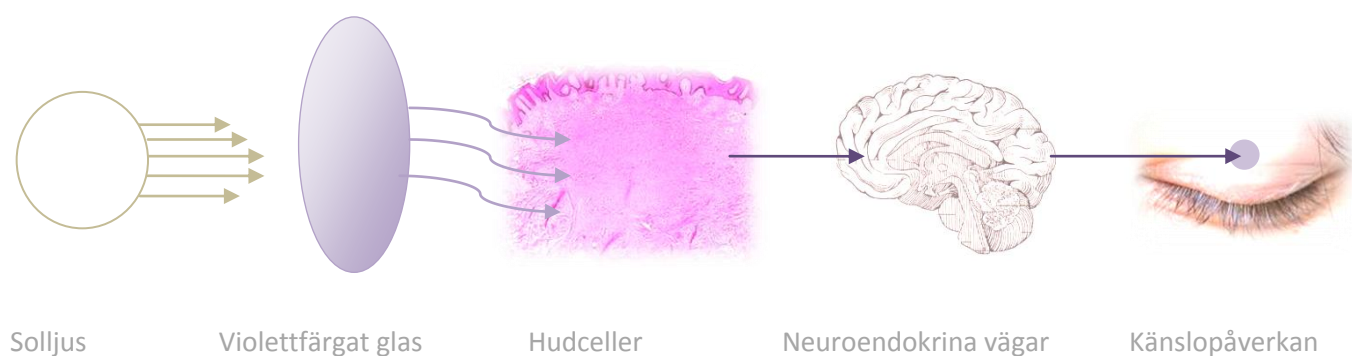
Enligt Grote (2013) finns det två sätt för den mänskliga organismen att absorbera ljus (spektret av färg). Det ena visuellt genom synen, och det andra icke visuellt genom huden. Kroppens celler och atomer är i själva verket energi och reagerar på den energi som ljuset genererar (Azzemi & Raza, 2005). Genom neuroendokrina hormoner kan det påverkar vårt psyke, beteende och mående (Grote, 2013).

Ljus, och färg har ansetts påverkar vår hälsa sen 2000 f.k. Egyptierna byggde ”solarium” av färgat glas och lät sjuka personer ”bada” i det färgade ljuset för att tillfriskna (natures-energies, 2013). I Grekland smörjde man in sig med färgade salvor och inom den Indiska läran Ayurveda använde man sig av ljus och färg för att skapa balans mellan kroppens olika chakror (Azzemi & Raza, 2005).

Enligt A&R (2005) var Forskaren Dinshah P. Ghadiali (1873-1966), den första att upptäcka att ljusets olika vibrationer, de vibrationer som bildar färgerna: Röd, Orange, Gul, Grön, Blå,

Indigo och Violett, antingen kunde stimulera eller lugna energin som flödade genom kroppens organ.

Även om kromoterapins fysiologiska påverkan inte är klarlagd, används kromoterapi eller färgterapi som denna form av helande terapi kallas, idag inom en mängd olika områden (Azzemi & Raza, 2005). Dels på amerikanska fångar då man upptäckt att rosa ljus hämmar aggressivitet och våldsamt beteende (Radeljak, 2008), och i Sverige har man på IVF- Kliniken i Falun tänkt sig ordination av ljusterapi ”med inklusion av färger” till kvinnor som upplever depression och oro vid provrörsbefruktning (RESEARCHWEB, 2005).



(Azzemi & Raza, 2005)

Ser man närmare på de enskilda färgernas påverkan genom syn, respektive hud, ser man att deras påstådda effekt på den mänskliga kroppen är till synes snarlika (se tabell 1).

Tabell 1: Så här ser färgernas påstådda påverkan ut genom syn, respektive hudexponering.

Färgpåverkan: Syn	Färgpåverkan: Hud
Röd: Vitaliserande Stärkande Ökar blodcirkulationen	Röd: Ger energi och värme Stimulerar kroppen Höjer blodtrycket
Orange: Stärker kropp och sinne Stimulerar lungor och sköldkörtel	Orange: Glädjehöjande Stimulerar lungor och lättar vid Muskelsmärter Aktiverar sköldkörteln
Gul: Vitaliserar och aktiverar Ökar aptit och stimulerar nerverna	Gul: Stärker nerverna Underlättar matsmältningen
Grön: Balanserar Ger en känsla av förnöjelse	Grön: Balanserar Inger harmoni Balanserar hormonerna
Blå: Inger frid Ökar vitalitet Febernedsättande	Blå: Sänker feber Sänker blodtryck Fungerar lugnande vid stress
Indigo: Lugnande Smärtstillande Psyiskt helande	Indigo: Hjälper vid mentala problem Samt vid ögon och öron problem
Violett: Meditativt Påverkar nerverna Sänker blodtrycket	Violett: Vid depression Höjer smärttröskeln Sänker blodtryck
Vit: Lugnar nervsystemet Ökar tolerans	Vit: Frid, Positivitet, Harmoni

Källa: (Strawn, 1999)

Källa: (Deep trance now, 2014)

4. Metod

För att samla fakta om blinda, färger och hälsoträdgårdar, fakta som senare bildat en bas att bygga min design på, sökte jag artiklar på nätet samt samlade fakta inom litteratur som behandlar ämnet (se bilaga 9).

4.1 Metoddiskussion

Det finns en uppsjö vetenskapliga artiklar, samt forum som berör temat färgterapi, dess historia och funktion. Jag har på bästa sätt försökt sälla bland fakta för att kunna ta ut de väsentliga delar som är relevanta för mitt kandidatarbete. Samt undersökt det mervärde ett Kromoterapeutiskt inslag i en hälsoträdgård skulle kunna tillföra brukaren.

Jag har inte hittat relevant fakta om Kromoterapeutiska inslag i Hälsoträdgårdar, men då dagens form av Chromoterapi grundar sig på ett uråldrigt användningssätt av färgat glas och solljus, kan man förmoda att kombinationen skulle passa utmärkt i en helande trädgårdsmiljö. Forskaren Azzemi hävdar att orsaken till Chromoterapins effektiva egenskaper beror på att den harmonierar med naturen (Azzemi & Raza, 2005).

Det har varit svårt att hitta artiklar som bevisar kromoterapins effekter. Trots detta så ligger ämnet i tiden och flera studier funna på internet pekar åt samma håll, att färg påverkar oss människor. Flera artiklar som hade varit givande för mitt arbete har tyvärr ej varit tillgängliga.

De artiklar som använts har varit länkade till varandra. Sökorden färg och hälsoträdgård, har varit länkade med färg och ljus. Orden ljus och blind har varit länkade med ljus och kromoterapi och så vidare. Då få artiklar innehöll fler av sökorden, exempelvis hälsoträdgårdar, blinda, kromoterapi, samlades många enskilda artiklar om ett visst tema och knöts sen ihop till en enhet och bildade till slut ett resultat som visas i designdelen.

Vid artikelsök är ordkombinationer att rekommendera då man effektivt sällar bland träffade artiklar. Men jag upptäckte att sökorden 'Blind People' genererade fler utvalda artiklar än de sammanlänkande orden 'Blind People' och 'Color', då de flesta träffar berörde artiklar om färgblinda personer (Color blind People). Sökordet 'Healing gardens' visade sig inte ge något underlag till studien, det gjorde däremot sökorden 'Healing gardens och 'Color'.

Sökning vid fler databaser hade möjligtvis gett fler betydande källor.

Då ämnet jag valt rör mänsklig påverkan på ett vetenskapligt, fysiskt och mentalt plan kom jag fram till att en intervju med den blinda brukaren inte lett till något användbart resultat då personen i fråga inte själv vet hur färg påverkar dem genom belysning av huden, om de inte i något sammanhang tagit del av denna terapiform. Att själv styra upp en studie i vilken man testat den blinda brukarens upplevelser av denna typ av färgintegrerad design i en hälsoträdgård hade varit enormt tidskonsumerande och skulle i första hand utföras av personer som på ett korrekt sätt testat brukaren i integration med miljön. Jag anser att detta kandidatarbete kan väcka ett intresse för ämnet och fungera som bas i framtida studier.

En annan metod hade varit att diskutera själva designen med den blinda brukaren. Hur skulle de uppleva designen? Att vistas i en liknande miljö? Skulle de känna sig trygga/otrygga? Det har dock framkommit av litteraturen att blinda personer helst vistas på en viss plats för att kunna göra sig en rättvis bedömning, då de övriga sinnen används som ”seende” sensorer. Om detta inte skulle vara en möjlighet, är en byggd modell det bästa alternativet (Bellberg, 2010).

5. Resultat

Designen som jag arbetat fram och som presenteras här nedan, är byggd på antaganden att färgspektret kan påverka kroppen genom hudcellerna, samt kroppens övriga celler, och att denna form av färgabsorption därför skulle kunna passa blinda personer.

I den blinda brukarens helande trädgårdsmiljöer ligger fokus på funktion, i vissa avvikande fall sinnesstimulering, denna idéträdgård är alltså tänkt som en diskussionsväckande installation där blindhet, färg och hälsa ligger i fokus. Trädgården, eller delar av den, kan exempelvis placeras i en miljö där medicinsk forskning bedrivs, vid olika typer av konvent, eller trädgårdsmässor som ett tankeväckande inslag. Trädgården kan senare användas som bas vid vidare forskning om blinda och färgterapi, och sen om bevis etablerats, användas som ett helande inslag i hälsoträdgårdar för blinda.

Jag har tagit största hänsyn till den blinda brukaren och använt mig av de punkter som (se källa nedan) anses vara av essens i en trädgård för blinda:

- Raka gångar för att underlätta logistik
- Orienteringspunkter
- Spridda dofter för att inte skapa förvirring
- Gångar utan hinder
- Olika textur på gångarna (SULIS, 2014)

Jag har också använt mig av den kunskap jag hämtat från övrig litteratur. Exempelvis är det viktigt att tänka på att den blinda personen vill kunna orientera sig i rummet. Då blinda personer använder sina övriga sinnen för att skapa lodpunkter samt orienteringsmärken (Bellberg, 2010) så ska doftstimuleringen vara tydlig, och ej överväldnande (SULIS, 2014). Ljud är effektivt då de kan fungera som bredd och höjdindikatorer. Ett exempel på detta ges i Pia Malmgrens (2008) uppsats ”Att uppleva natur utan synintryck”, där en blind kvinna upplever en rumskänsla i skogen genom att höra trädgrenarna susa över sitt huvud. Ljuden kan också ge en minnesbild av rummet (Bellberg, 2010). Rummen kan därför ha olika typ av grus (där grus används) och olika typ av vindspel. Då många blinda upplever sin miljö genom den person de befinner sig med, kan rummen, med vissa undantag ha en generös sittplats. Där bör också finnas en informativ skylt vid varje ”ny” miljö, som tydligt förklarar funktion och utformning, både med blindskrift och vanlig skrift. Visionen för trädgården ska också finnas nedtecknad, där besökaren kan ta del i diskussionen, tanken om vidare forskande, och slutliga användandet av designen.

Designen är utformad som åtta olika trädgårdsrum, där varje rum fyller en funktion i förhållande till den färg som det genererar. I de rum som anses främja aktivitet (Röd, Orange, samt delvis Gul) har jag arbetat med element som stimulerar de övriga sinnen. Till exempel markmaterial som skapar ljud (ex. grus), vindspel, ätliga växter, samt promenadstråk. Samtliga rum (med undantag för Rum: Blå) har en doftande växt vid rummets sittplats, dels för att öka upplevelsen av växtmiljön, dels för att markera sittplatsen, och på så sätt göra det enklare för den blinda personen att orientera sig i rummet. I de rum som anses främja stillhet (Blå, Indigo, Violett, och till viss del Grön) har jag valt att använda ett ”tyst” markmaterial (ex. barkflis), samt koncentrerat rummet runt en sitt eller liggplats. Växterna är placerade så

att de lätt ska kunnas nås av brukaren och har en nyans som ger eko till respektive rums funktion och färgtema. Det är sol och till viss del torktåliga annueller och perenner. Många sorter har en lång växtsäsong, med riklig blomning. Jag har också valt att placera ut lökar för att förlänga säsongen.

Designen består som sagt av färggenererande rum: *Röd, Orange, Gul, Grön, Blå, Indigo, Violett* och *Vit*. Konstruktionerna som avger det färgade ljuset består t.ex. av en Vägg, ett Tak, en Båge eller Kupa. De är konstruerade av färgat glas, gjutjärnsstänger, och i vissa fall trä. Jag har undvikit att använda stora glastrutor, istället har jag använt mig av en ”mosaikteknik”, eller draperier med tumlade glasbitar (se bilagor). Detta för att kunna skapa organiska former, samt att tillåta rummet att andas, då luft kan passera genom konstruktionen. Materialet som används i denna design ska till största delen vara återvunnet, då jag anser att ett miljöriktigt tänk är a och o när man arbetar med trädgårdsdesign.

Säkerhet har varit en viktig del av designen, glasformationerna saknar vassa eller utstickande delar, detta gäller även växtmaterialet. Samtliga sittplatser är gjorda av trä då materialet är naturligt, samt genererar värme.

5.1 Rummen

Röd: (se bilaga 1)

Detta rum är tänkt att ge *Värme, Energi och Sinnestimulering*. Den långa glasväggen i detta rum är i själva verket tumlade glasbitar som hängts på tråd, som ett draperi. Glasbitarna ger ett visst ljud ifrån sig och då glasbitarna inte är vassa kan man stryka över dem med handen.

Personen kan välja att röra sig igenom rummet eller slå sig ner på bänken som är omgiven av doftande **Témynta** (*Monarda didyma*).

Draperiet som personen har i ryggen fungerar som ljudkuliss, vilket ger den blinda brukaren en känsla av trygghet (skydd i ryggen).

Röd solbrud (*Helenum autumnale 'Rubinzweg'*), samt den formstarka **Dahlian** (*Dahlia, röd sort*), lockar till att undersökas med händerna.

Lök: **Röd tulpan** (*Tulipa 'Red Georgette'*)

Orange: (se bilaga 2)

Värme, glädje och kreativt tänkande är ledorden i detta rum. Färgen Orange anses väcka fantasin hos oss och ger oss mod att prova på nya saker (Deep trance now, 2014).

För att skänka utmaning är gången i detta rum böjd. Det färggenererande inslaget utgörs av en vägg med glascirklar. Varje glascirkel kan rotera och skapar ett lekfullt, fantasieggande rum. Vid sittplatsen växer den färgsprakande och doftande **Tagetesen** (*erecta x patula*), här växer också, **Krasse** (*Tropaeolum majus*), samt **Ringblomma** (*Calendula officinalis*). Gången är lagd med grus.

Lök: **Orangea tulpaner** (*Tulipa 'Early harvest'*), (*Tulipa 'Ballerina'*)



Gul: (se bilaga 3)

Gult anses ge *avslappning till muskler* och vara *nervstärkande* vid t.ex. utbrändhet.

Jag har skapat ett litet rum med en bänk med ryggstöd, där man kan sitta och slappna av.

Det påminner om det gröna rummet (se nedan) men har en öppnare struktur.

Växterna är dels placerade i upphöjda växtbäddar och växer i ett stråk runt sittplatsen.

Växtförslag:

Daglilja (*Hemerocalis*)

Trädgårdssolbrud (*Helenium autumnale* – gul sort)

Gul sammetstagetes (*Tagetespatula*)

Lök: **Vildtulpan** (*Tulipa sylvestris*), *Narcissus* (olika helgula sorter)



Grön: (se bilaga 4)

Grönt är naturens primärfärg och detta rum kan inge en känsla av *Balans*, *Lugn* och *Harmoni*.

Det är format som en skogsdunge med sin runda form, insidan har dock räta vinklar för att underlätta orientering.

Platsen förmedlar den läkande effekt den gröna miljön har på människan.

Här finns generösa sittplatser där fler än två kan slå sig ned. I taket hänger vindspel (bambu), för att indikera höjd. Stigen som leder fram till rummet är lagd med doftande **Timjan** (*Thymus vulgaris* L.). Runt rummet växer **Daggkåpa** (*Alchemilla Mollis*), samt Grön solhatt (*Echinacea 'Green envy'*).

Lök: **Grön tulpan** (*Tulipa 'Spring green'*)



Blå: (se bilaga 5)

Frid, lugn och vila, det är vad det Blåa rummet syftar att erbjuda. Här kan brukaren ligga ner på en bekväm träbänk, då den blåa färgen anses ge en sövande effekt. Växterna som i detta rum saknar doft, placeras en bit bort från brukaren. Den bågformade konstruktionen är lätt att känna på så här finns inte någon höjdindikator, detta för att skapa en tyst miljö. Sinnesstimuli är alltså så låg som den kan vara i detta rum, och skulle kunna användas innan terapeutiskt samtal då den blåa färgen anses underlättar tal (Deep trance now, 2014).

Växtförslag:

Blomsterlin (*Linum grandiflorum*)

Blå bergvalmo (*Meconopsis betonifolia*)

Blåmunkar (*Jasione montana L.*)

Jungfrun i det gröna (*Nigella damascena*)

Lök: **Persisk blåstjärna** (*Scilla mischtschenkoana*)



Indigo: (se bilaga 6)

Indigo anses *mentalt stärkande* och ha förmågan att *reglera dygnsrytmen*. Den runda konstruktionen får i detta fall symbolisera solen. Den blinda brukarens kanske viktigaste rum då de ofta lider av rubbad dygnsrytm. Ett rum för morgon och kväll, då kroppen anses vara mest mottaglig för påverkan av tallkottskörteln under dessa tidpunkter. Växterna är placerade runt sittplatsen.

Växtförslag:

Blåeld (*Echinum vulgare*)

Blåsalvia (*Salvia patens*),

Italiensk oxtunga (*Anchusa italica 'Loddon Royalist'*),

Lök: **Pärlhyacint** (*Muscari botryoides*), **Rysk blåstjärna** (*Scilla sibirica*)



Violett: (se bilaga 7)


Den violetta färgen anses ha en *meditativ inverkan* samt *lugna hjärtat* och *höja smärtröskeln*. Detta rum är utformat som en kupa. Här är man avskärmad från omvärlden och kan i lugn och ro slappna av. Här är endast plats för en person och växterna ”växer in i” kupan så att personen som sitter där inne lätt ska kunna plocka en blomma.

Växtförslag:

Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Stäppsalia (*Salvia nemorosa*)

Lök: **Allium** (lila sort), **Lila tulpan** (*Tulipa 'Negrita'*)



Vit: (se bilaga 8)

Vitt är den ultimata färgen då den innehåller samtliga färger i spektret. Den ska skänka *harmoni, uppvaknande* och anses *helande*.

Det vita rummet är ett morgonrum där man ”kickstartar” kroppen och väcker sina sinnen. Här exponeras man inte av färgat ljus från en konstruktion då det vita ljuset är rent solljus. Istället har man konstruktionen bakom ryggen som en vacker kuliss som även ger en rumskänsla då prismorna i draperiet låter i vinden.

Växterna här skapar en mjuk inramning.

Växtförslag:

Vit höstanemon (*Anemone hybrida*)

Vit gurkört (*Borago officinalis*)

Vit solhatt (*Echinacea purpurea 'Alba'*)

Vit klematis (*Klematis 'Albina plena'*)

Lök: **Tidig blåstjärna** (*Scilla bifolia 'Alba'*), **Vit tulpan** (*Tulipa 'White triumphator'*)

6. Diskussion

Färg nämns som en livsviktig del av vår existens (Messer, 1996) och som ett element av essens i en hälsoträdgård (Haas & McCartney, 1996), då de används som en integrerad del av brukarens fysiska och mentala mående. Trots detta är det få som tar upp den blinda brukarens tillgång till färg. Det verkar råda en uppfattning att en blind person inte känner, medvetet eller omedvetet, ett behov av färggenererande inslag i sin naturliga utemiljö.

Hur är det möjligt att väcka en diskussion om de hälsofrämjande egenskaper som färgerna i en hälsoträdgård skulle kunna förmedla till en blind brukare?

En strategiskt placerad idéträdgård, exempelvis i en sjukhusmiljö där medicinsk forskning bedrivs, vid olika konvent där forskare inom det medicinska fältet möts, eller i samband med ett trädgårdsevent, skulle kunna starta en så kallad snöbollseffekt. Där själva idéträdgården, i det första stadiet av sin existens, kan väcka tankar och en givande diskussion runt ämnet blinda, färg, och hälsoträdgårdar. Senare kan den fungera som bas för vidare efterforskningar inom ämnet för att slutligen användas av blinda i en helande trädgårdsmiljö.

Självklart skulle det kunna bli en lång process från idé till verklighet, och det underlättar att idéträdgården redan har ett funktionellt tänk. Det är nämligen många bitar som ska stämma när man skapar den här typen av trädgårdsrum. Platsen ska vara funktionell, samtidigt som den ska inspirera och ha en hälsosam effekt på besökaren.

Estetik är inte oviktigt även om brukaren är blind och inte kan se den på ett synrelaterat plan. Som jag nämnde tidigare upplever många blinda den omgivande miljön genom andra, seende personer (Bellberg, 2010). Om denna person skulle uppleva platsen som oattraktiv så skulle dennes uppfattning lätt kunna ”smitta av sig” på den blinda brukaren och en del av ”upplevelseeffekten” skulle kunna gå förlorad. Jag har därför dels använt mig av organiska former då det skänker miljön harmoni och skönhet, samt växter som harmonierar med varandra. Som idéträdgård är det ju också ett plus om den fascinerar och inspirerar för att locka besökare.

Jag har försökt att ta hänsyn till alla de funktionella bitar som ska ingå i en trädgård för blinda, samt tänkt på personens säkerhet. När man skapar en design är det dock svårt att få en helt klar bild hur den kommer te sig i realitet och jag tänker mig att somliga bitar som har med logistik och säkerhet att göra skulle kunna utvecklas under processens gång.

Det finns också delade meningar om exempelvis ledstänger, där en källa menar att blinda personer ogillar ledstänger, och hellre går runt på gården intill huset än på ”vägleda turer till de seendes värld” (Olsén, 2013). Trädgården vid Lunds rehabiliteringscenter användes tidigare som trädgård för blinda och personalen menade att de ledstänger som funnits där hjälpte personer att ta sig ut i trädgården. Då utrymmet i dessa rum är begränsade har jag inte använt mig av ledstänger utan satt en högre kant för orientering med blindstav.

Varje rum har som sagt ett färgtema, där varje färg är menad att påverka brukaren på olika vis. Det är ett samspel mellan färggenererande konstruktioner och växtmaterial. Jag har inte specificerat vilken typ av sjukdom varje enskild färg skulle kunna hela. Konstruktionerna är tänkta (i slutskedet av sin utvecklingsprocess) att fungera som ett eko till växtlighetens färger och påverka den blinda brukaren på samma sätt som den skulle en seende person (se exempel sid 22). De är alltså tänkta att ha en allmänläkande funktion, inom respektive tema (t.ex. att lugna, aktivera osv.)

Exempel: Seende person

En seende person sitter på en bänk och blickar ut över en plantering med blommor i en ljust violett, nyans. Hon känner sig lugn och fridfull. Hon kan, när lusten faller på, resa sig upp och plocka en blomma för att känna doften och struktur på bladen.



Exempel: Blind person

Blind person sitter på en bänk omgiven av blommor. Det violetta ljuset, från det färgade glaset, lyser över henne och hon känner sig lugn och fridfull. Hon kan, när lusten faller på, sträcka ut en hand för att plocka en blomma. Känna doften och struktur på bladen.



De skisser som följer som bilagor är tänkta som inspiration, men kan också användas som mall. Jag har tagit till i storlek på vissa av konstruktionerna för att förtydliga designen, så de kan självklart göras mindre. Det finns inte några bifogade ritningar till varje konstruktion, eller en översiktsplan hur de bör placeras då jag ville skapa en flexibel design där man kan välja att använda endast något av de olika rummen beroende på utrymme.

De bör dock placeras i söderläge så att de får maximalt ljusexponering. Jag tänker mig att en skuggig plats i närheten av konstruktionen bör finnas, utifall att besökarna känner sig varma. Konstruktionerna ska inte placeras för nära varandra då de olikfärgade ljusen inte ska blandas med varandra (Sander, 1996). Det färgade glaset ska självklart inte ha några vassa kanter och färgerna bör vara i exakt de nyanser som är synbara i en prisma (Sander, 1996).

Då konstruktionerna är beroende av soliga förhållanden tänker jag mig att de i ett senare skede kan användas som komplement till färgterapi som används inomhus.

Det kan råda viss förvirring kring ämnet kromoterapi, eftersom det inte finns tillräckligt bevis för dess fysiologiska effekt, trots detta används det flitigt inom inom exempelvis fångvården (Radeljak, 2008).

Det finns heller inget bevis för att blinda personer skulle reagera på exakt samma vis som en seende person vid färgexponering av huden. Tanken att en blind person skulle ha en annan typ av hud än en seende personer känns absurd, därför är det av vikt att forska om hudpåverkan hos både blinda och seende personer.

Forskare vid Harvard Medical School har funnit att blått ljus effektivt reglerar den inre biologiska klockan. Efter att ha exponerats för blått ljus blev provtagarna genast piggare och deras prestanda ökade. Testerna utfördes även på blinda, med lyckat resultat, man menar då att dessa blinda fortfarande har en icke synrelaterad, ljusupptagande del av ögat intakt (Harvard University Gazette, 2006). Då många blinda lider av sjukdomar som är relaterade till just ljus så känns vidare forskning mycket relevant.

Referenser

- Azzemi. S. T. Y & Raza. S. M. (2005). 'A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution'. 2005;2(4)481-488. Department of Physics, University of Balochistan, Quetta, Pakistan.
- Bellberg. H. (2010). 'Kulturmiljövården utan synintryck – En studie med synskadade'. Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen i Kulturvård, Bebyggelseantikvariskt program, Göteborgs Universitet.
- Betrabet, G. (1996). 'The Garden as a Restorative Environment: A Theoretical Perspective'. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 8:15-20.
- Cooper. M & Barnes, M. (1995). *Healing Gardens*: Chapter 1 Introduction: Historical and Cultural perspective of healing gardens. John Wiley & Sons Inc. New York.
- Eckerberg. B. (2009). 'Melatoninbehandling av insomningsvårigheter hos skolungdomar - en pilotstudie'. Skolhälsovården, Leksand.
- Eckerling. M. (1996). 'Guidelines for Designing Healing Gardens', *Journal of Therapeutic Horticulture*. 3:21-25.
- Fredriksson. M. (1992). 'Vad barn ser som inte ser', *Månadsjournalen*. Nr 4.
- Grahn. P & Ottosson. Å. (2010). *Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi – Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*, Bokförlaget Bonnier Existens. Stockholm.
- Goldstein. E. B. (2007). *Sensation and Perception*, Thomson Wadsworth. Belmont C.A.
- Gregory. R. L. (1997). *Eye and Brain*, Princeton University Press. Oxford.
- Grote. V, Kelz. C, Goswami. N, Stossier. H, Tafeit. E & Mosser. M. (2012). 'Cardio – autonomic control and wellbeing due to oscillating color light exposure'. *Physiology and Behavior*. 114-115:55.
- Haas, K.L. & R. McCartney (1996). 'The Therapeutic Quality of Plants'. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 8:61-67.
- Küller. R. (2005). Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg, i M. Johansson & M. Küller, (Red), *Svensk Miljöpsykologi*: Del II, Kap 5, Studentlitteratur. Lund.
- Larsson. E & Mattsson. S. (2005). 'Vårdrummets betydelse för patientens upplevelse av hälsa', Litteraturstudie. Blekinge Tekniska Högskola. Sektion för hälsa HAL.
- Malmgren. P. (2008). 'Upplevelser av natur utan visuella intryck'. Examensarbete SLU, Alnarp. Examensarbeten inom Natur, Hälsa och Trädgård vol. 2008:3.
- Materese. T. (2013). 'Congenital Blindness Results in Lower Thermal Pain Thresholds'. *PAIN*. Volume 154, issue 10. Elsevier. Philadelphia.

- Messer. E.R. (1996). 'The Primary Colors of Nature: The Essentials of Therapeutic Landscapes', *Journal of therapeutic Horticulture*. 8:26-31.
- Olsén. J.E. (2013), 'De blindas promenad', *Tidskrift för studier av Öresundsregionens Historia, Kultur och Samhällsliv*. 2:27-37.
- Radeljak. S, Zarcovic. T – Palijan, Kovacevic. D & Kovac. M. (2008), 'Chromotherapy in the Regulation of Neurhormonial Balance in Human Brain – Complementary Application in Modern Psychiatric Treatment'. 2:185-188. Department of Forensic Psychiatry, Neuropsychiatric Hospital, Popovaca, Croatia.
- Remdahl-Andrén. I & Malmgren. M. (2008), 'Utformning av vårdmiljön' Färgen och estetikens betydelse för välbefinnandet', Eget arbete, fördjupningsnivå I. Sahlgrenska akademien vid Göteborgs Universitet, Institutionen för vårdvetenskap och hälsa.
- Sack R. L, Lewy A.J, Blood M.L & Keith L.D. (1992). 'Circadian rhythms abnormalities in totally blind people: Incidence and clinical significance', *Endocrini press*. Volume 75, Issue 1.
- Sander.C.G. (1996). Color healing: *Cromotherapy - an exhaustive survey compiled from the works of 21 of the leading practitioners*. Health research Books. Pomeroy W.A.
- Sivik. L. (2005). Om färg i allmänhet och i vår miljö. i M. Johansson & M. Küller, (Red), *Svensk Miljöpsykologi: Del II, Kap 3*. Studentlitteratur.
- Steiner. R. (2005). Människan: den stora gåtan, två föredrag om de tolv sinnena och de sju livsprocesserna. Järna, Antroposofiska bokförlaget (Ny Utgåva).
- Stigsdotter. U & A, Grahn. P. (2003). Experiencing a Garden: A healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 14:38-49.
- Stigsdotter. U. A & Grahn. P. (2003). What Makes a Garden a Healing Garden?. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 13:60-69.
- Landstinget Dalarna (2007). 'Möjligheternas aktivitetsträdgård'. LD Hjälpmedel Syncentralen.
- Strawn. J. (1999). 'The Healing Power of Color', *Alternative Health Practitioner*. Vol. 5. No. 2:173-174.
- Westerberg. Y. (2011). *Sinnenas trädgård – Rum för hälsa och livskvalitet*. ICA Bokförlag.

Webbsidor

Brooklyn Botanical Garden (2014), The Fragrance Garden. <http://www.bbg.org>. Hämtad 2013-03-22.

Deep trance now (2014), Giorgio. L. (2014), Color Therapy – Chromotherapy, <http://www.deeptrancenow.com>. Hämtat 2014-02-06.

Funka Nu AB (Statistik). <http://www.funkanu.se>. Hämtat 2014-02-23.

Harvard University Gazette (2006), 'When the blues keep you awake'. <http://www.news.harvard.edu/gazette/>. Hämtat 2014-05-28.

International Interior Design Association (2008), 'Come to your senses', Catherine Leone Warren. <http://www.iida.org>. Hämtat 2014-02-08.

Natures Energies (2013), Color Therapy Resources and Equipment. <http://www.natures-energies.com>. Hämtat 2014-02-08.

RESEARCHWEB (2005), 'Ljusterapi med inklusion av färger mot oro eller lätt depression under IVF-behandling'. <http://www.researchweb.org>. Hämtat 2014-02-08.

Rottneros park (2014), Idéträdgårdarna. <http://www.rottnerospark.se>. Hämtat 2014-05-28.

Skansen (2014), Möjligheternas trädgård. <http://www.skansen.se>. Hämtat 2013-03-22.

SULIS: Sustainable Urban Landscape Information Series – University of Minnesota (2014), Healing gardens. <http://www.sustland.umn.edu>. Hämtat 2014-02-21.

Synen.se (2010), Blindhet. <http://www.synen.se>. Hämtat 2014-02-23.

Synskadades Riksförbund (2014), Om synskador. <http://www.srf.se>. Hämtat 2014-02-23.

Öuddens arboretum (2014), Trädgård för synskadade – sinnenas trädgård. <http://www.arboretum.fi>. Hämtad 2013-03-22.

Referenser: Bilder



Fotograf: Böhringer. F, 2010. <http://www.wikimedia.org>. Hämtat 2014-03-07.



Fotograf: Eddy Van 3000, 2006. <http://www.flickr.com>. Hämtat 2014-03-07.



Fotograf: Law.S, 2006. <http://www.flickr.com>. Hämtat 2014-03-07. (Ändrad)



Fotograf: Uthman. E, 2010 <http://www.flickr.com>. Hämtat 2014-03-07. (Ändrad)



Fotograf: 2013 (Herbstrose), <http://www.pixabay.com>. Hämtat 2014-03-07.



Fotograf: Красивые Обои, 2006. <http://www.picas.com>. Hämtat 2014-03-07.



Fotograf: Matthews. N. 2012. <http://www.flickr.com>. Hämtat 2014-03-07. (Beskuren)



Illustration: Brain: The homeschool reference work. Wikimedia commons 2010. <http://www.wikimediacommons.com>. Hämtat 2014-03-07. (Ändrad)

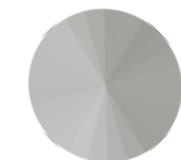
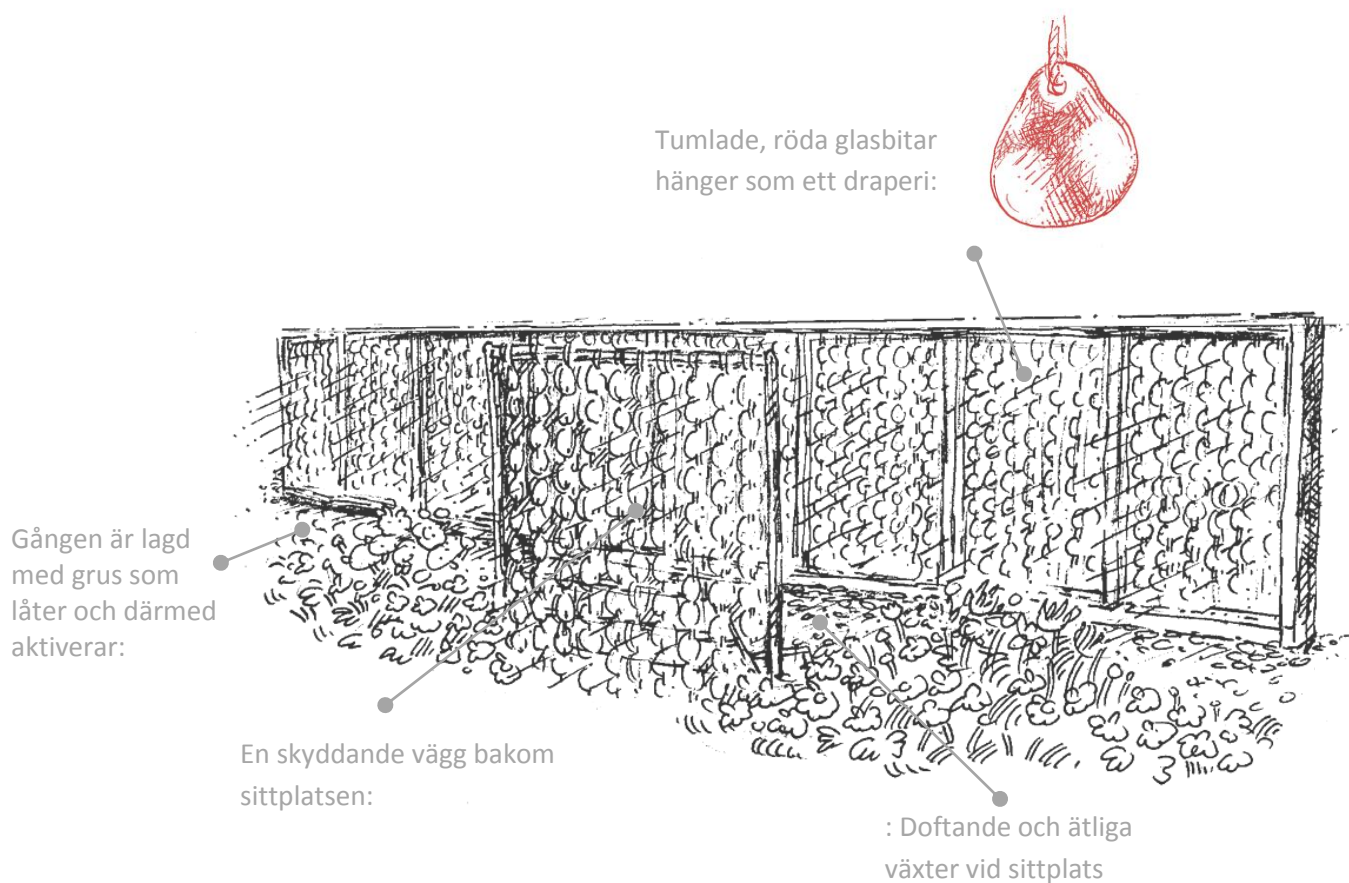


Illustration: <http://www.pixabay.com>, 2013 (openclips). Hämtat 2014-03-07.

Övriga fotografier, Illustrationer, samt målningar: Cecilia Ottenby

Röd:

- Värme
- Energi
- Sinnesstimulering



Växtförslag:

Dahlia (Dahlia, röd sort)

Jordgubbe (*Fragaria 'Ostara'*)

Röd solbrud (*Helium autumnale 'Rubinzweg'*),

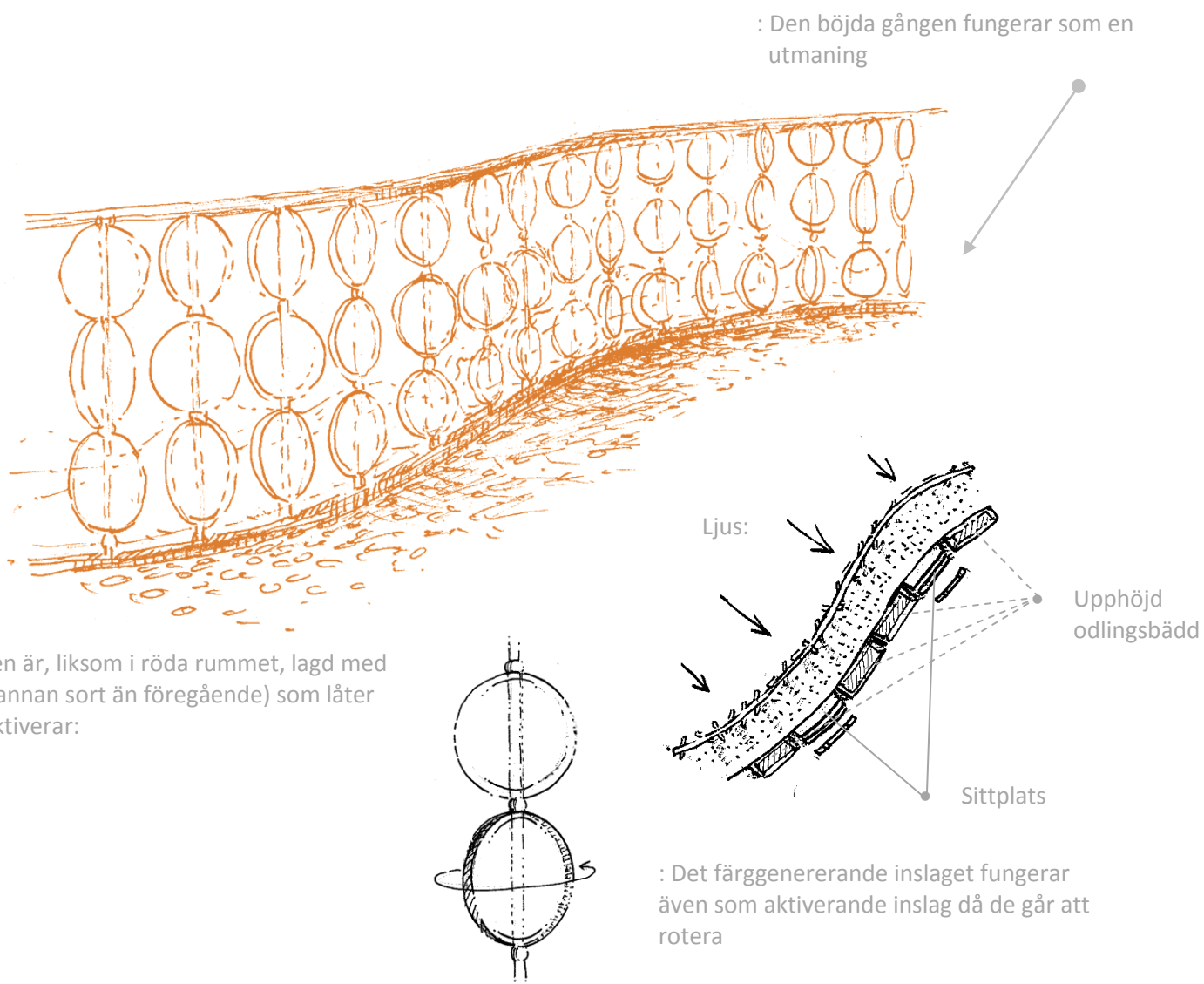
Témynta (*Monarda didyma*).

Lök: Röd tulpan (*Tulipa 'Red Georgette'*)



Orange:

- Glädje
- Nya möjligheter
- Kreativitet



Växtförslag:

Krasse (*Tropaeolum majus*)

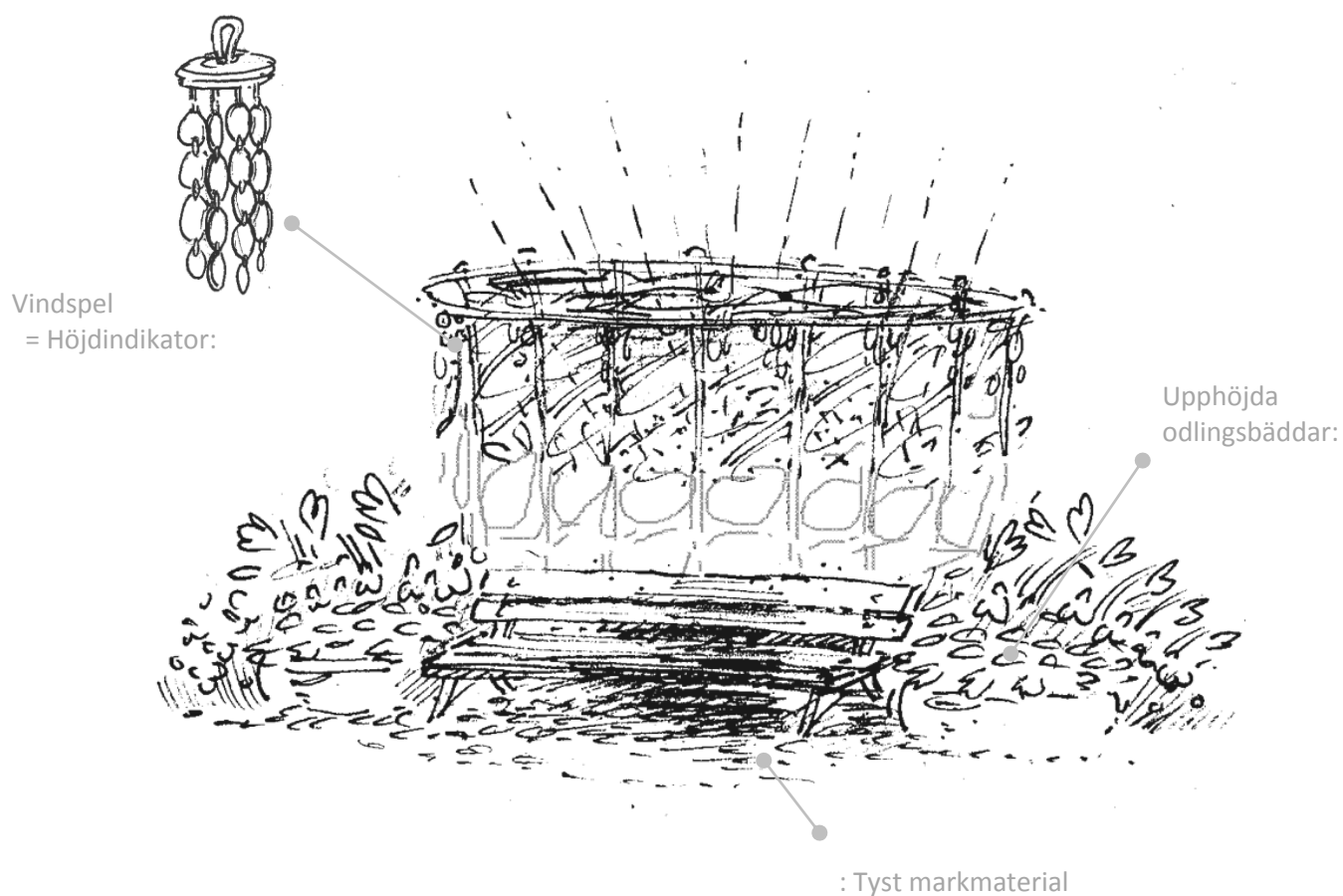
Ringblomma (*Calendula officinalis*)

Sammetstagetes (Tagetesen (*erecta x patula*))

Lök: Orangea tulpaner (*Tulipa 'Early harvest'*), (*Tulipa 'Ballerina'*)

Gul:

- Nervstärkande
- Avslappnande



Växtförslag:

Daglilja (*Hemerocalis*)

Gul sammetstagetes (*Tagetes patula*)

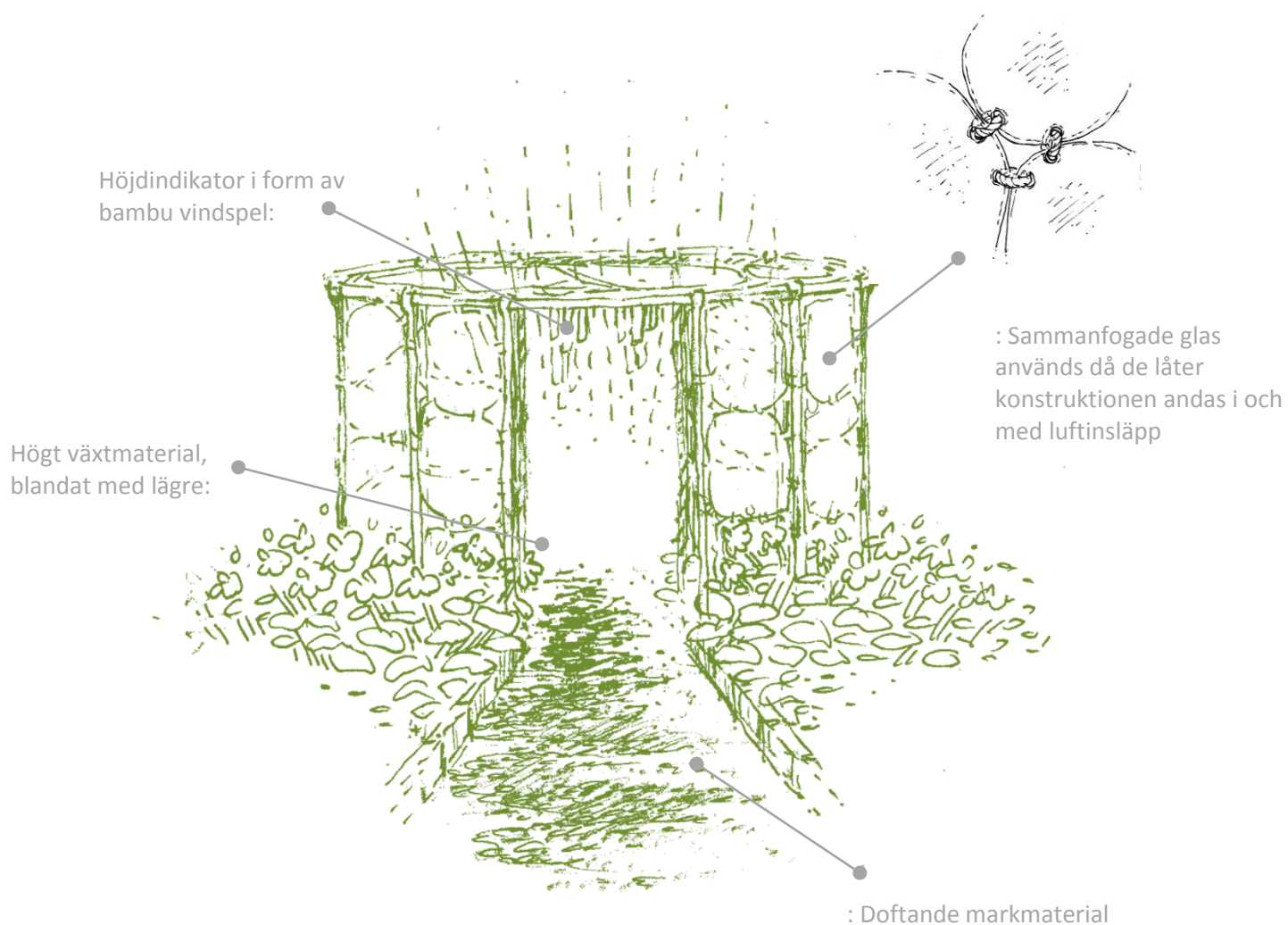
Trädgårdssolbrud (*Helenium autumnale* – gul sort)

Lök: Vildtulpan (*Tulipa sylvestris*), *Narcissus* (olika helgula sorter)



Grön:

- Balans
- Lugn
- Harmoni



Växtförslag:

Daggkåpa (*Alchemilla Mollis*),

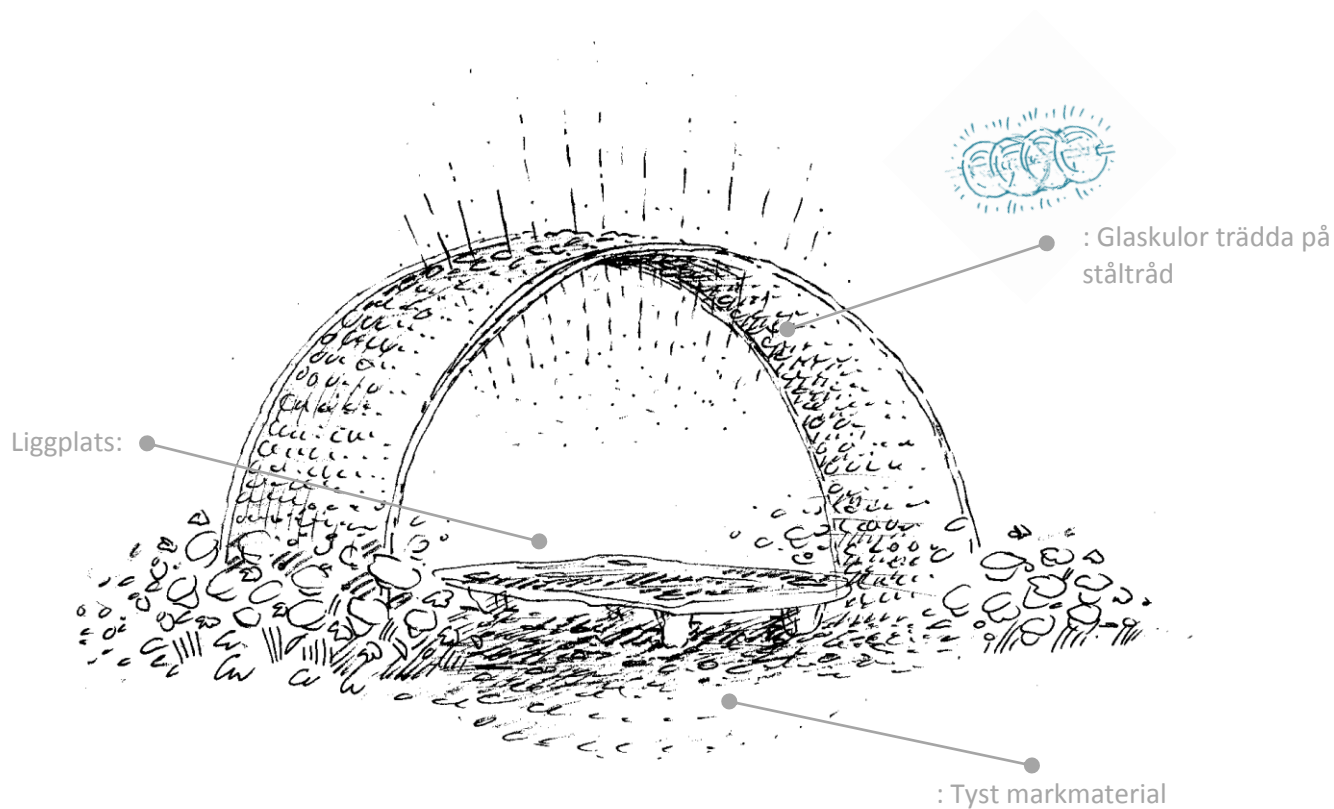
Grön solhatt (*Echinacea 'Green envy'*).

Timjan (*Thymus vulgaris L.*)

Lök: Grön tulpan (*Tulipa 'Spring green'*)

Blå:

- Frid
- Lugn
- Vila



Växtförslag:

Blomsterlin (*Linum grandiflorum*)

Blå bergvalmo (*Meconopsis betonifolia*)

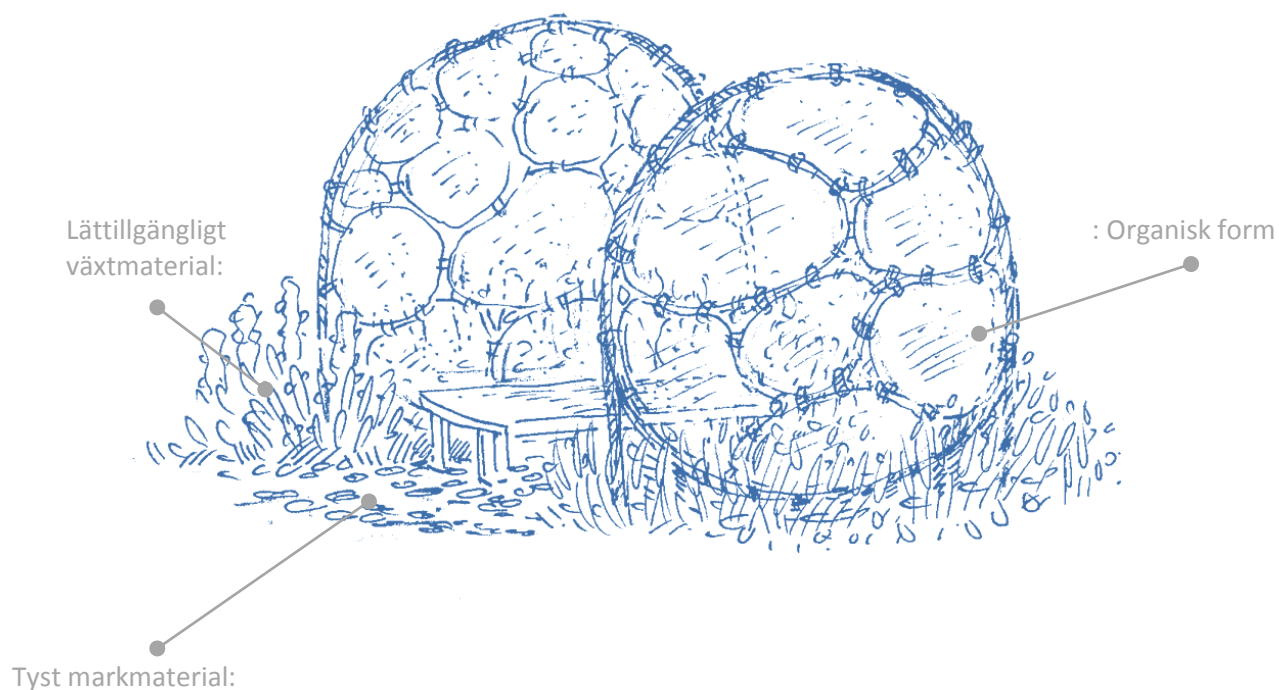
Blåmunkar (*Jasione montana* L.)

Jungfrun i det gröna (*Nigella damascena*)

Lök: Persisk blåstjärna (*Scilla mischtschenkoana*)

Indigo:

- Mentalt stärkande
- Dygnsrytm - reglerande



Växtförslag:

Blåeld (*Echinum vulgare*)

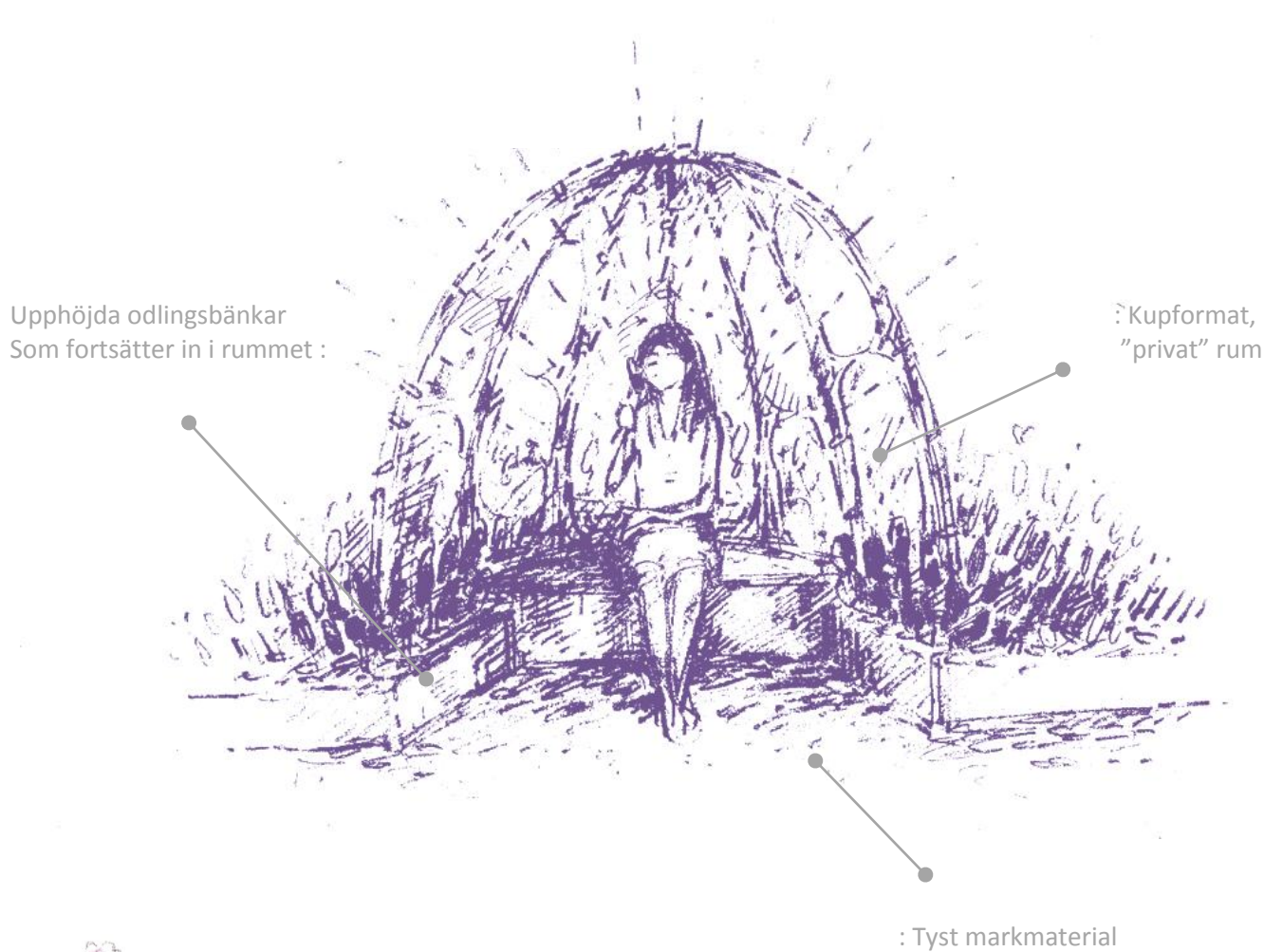
Blåsalvia (*Salvia patens*)

Italiensk oxtunga (*Anchusa italica* 'Loddon Royalist')

Lök: Pärlhyacint (*Muscari botryoides*), Rysk blåstjärna (*Scilla sibirica*),

Violett:

- Meditativt
- Lugnar hjärtat
- Höjer smärtröskeln



Växtförslag:

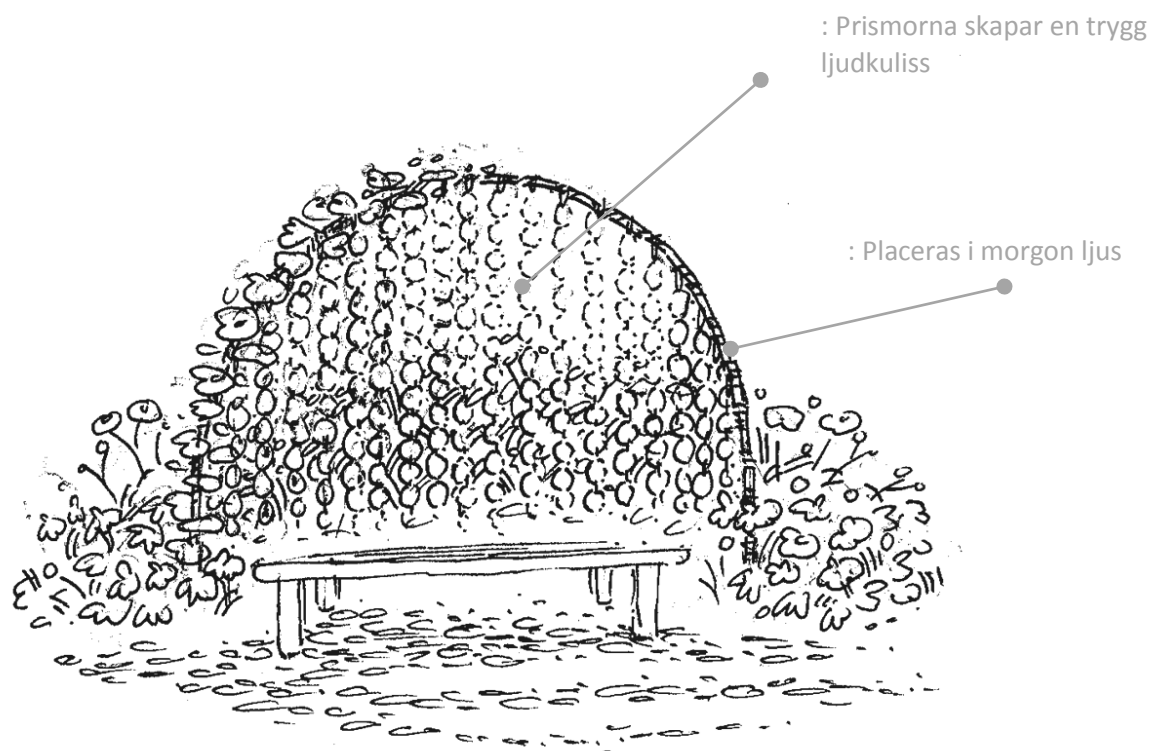
Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Stäppsalia (*Salvia nemorosa*)

Lök: *Allium* (lila sort), Lila tulpan (*Tulipa 'Negrita'*)

Vit:

- Harmoni
- Uppvaknande
- Helande



Växtförslag:

Vit höstanemon (*Anemone hybrida*)

Vit gurkört (*Borago officinalis*)

Vit solhatt (*Echinacea purpurea* 'Alba')

Vit klematis (*Klematis* 'Albina plena')



Lök: Tidig blåstjärna (*Scilla bifolia* 'Alba'), Vit tulpan (*Tulipa* 'White triumphator')

Litteratursök

I sökandet efter fakta till detta kandidatarbete har utgångspunkten varit den blinda brukaren, brukarens hälsa och behov samt färgers påverkan på kropp och sinne. Utöver detta har fokus legat på färginslag i hälsoträdgårdar och vilka delar den blinda brukaren går miste om i en traditionell hälsoträdgård.

Temat färg var givet från början då ämnet inte diskuteras i sammanband med den blinda brukaren,. Det fick under arbetets gång en mer och mer betydande roll, då färgerna även kan ge den blinda brukaren ett mervärde av sin vistelse i en hälsoträdgård.

Mina sökord var:

- Blind person/ Blind person
- Hälsa/Health
- Färg/Color
- Hälsoträdgård/Healing garden

Jag sökte i olika sökmotorer på internet och sållade ut de artiklar som var relevanta för min litteraturstudie. Vid kombinerandet av två eller flera av dessa artiklar fann jag flera intressanta artiklar. Då artiklarna om 'blinda' och 'färg' också tog upp 'ljus', fortsatte jag att leta artiklar om just ljus. Ljus och färg i kombination ledde till kromoterapi. Jag utökade därför min sökning med dess sökord:

- Ljus/Light
- kromoterapi/Chromotherapy

Sökorden har på olika vis varit länkade med varandra i de utvalda artiklarna.

Ex: Ljus, Färg, Hälsoträdgårdar

Hälsoträdgårdar, Blind person

Blind person, Dygnsrytm

Dygnsrytm, Ljus

Ljus, Färg kromoterapi
kromoterapi, Dygnsrytm, Depression
Depression, Hälsoträdgårdar, osv.

I en artikel om hälsoträdgårdar fann jag även fakta om ljus och färg. Ljus och blinda visade sig vara länkade då blinda personer ofta lider av rubbningar i dygnsrytmen, som bl.a. leder till depression. Jag fann sen en koppling mellan dygnsrytm och kromoterapi samt kromoterapi och depression.

Ingen av de texter jag läst länkar samtliga begrepp. Det saknas exempelvis en artikel med nyckelorden: Blind person, Dygnsrytm, kromoterapi och Blind person, kromoterapi, Hälsoträdgårdar. Troligtvis på grund av att sådan miljö eller forskning inte existerar.

De vetenskapliga artiklarna, kandidatarbeten, D-uppsatser, samt annan litteratur har funnits på dessa webbsidor:

- Google scholar
- Pubmed
- Scopus

Övrig litteratur har jag tillhandahållits av min handledare, samt haft i egen ägo.

Så här ser sök resultatet ut:

Google scholar:

Sökord	Antal artiklar	Urval	Datum
Blind People	2 420 000	3	6/2 - 2014
Blind People, Health	1 330 000	2	6/2 - 2014
Color	3 500000	0	6/2 - 2014
Color, Blind People	497 000	1	6/2 - 2014
Healing gardens	61 400	0	6/2 - 2014
Blind People, Healing Gardens	55 800	1	8/2 - 2014
Healing Gardens, Color	51 300	3	8/2 - 2014
Blind People, Healing Gardens, Color	53 600	1	8/2 - 2014

Utökad sökning.

Google scholar:

Sökord	Antal artiklar	Urval	Datum
Light, Blind People	1 260 000	2	
Chromoteraphy	628	3	10/2 - 2014
Blind People, Chromotherapy	128	1	10/2 - 2014
Chromotherapy, Healing Gardens	130	0	10/2 - 2014

Pubmed:

Sökord	Antal artiklar	Urval	Datum
Blind People	171 062	0	6/2 - 2014
Blind People, Health	22 495	0	6/2 - 2014
Color	129 767	0	6/2 - 2014
Color, Blind People	1 937	0	6/2 - 2014
Healing gardens	49	0	6/2 - 2014
Blind People, Healing Gardens	0	0	8/2 - 2014
Healing Gardens, Color	0	0	8/2 - 2014
Blind People, Healing Gardens, Color	0	0	8/2 - 2014

Utökad sökning PubMed:

Sökord	Antal artiklar	Urval	Datum
Light, Blind People	3 351	1	10//2 - 2014
Chromoteraphy	10 453	0	10/2 - 2014
Blind People, Chromotherapy	489	0	10/2 - 2014
Chromotherapy, Healing Gardens	0	0	10/2 - 2014

Scopus:

Sökord	Antal artiklar	Urval	Datum
Blind People, Health	390	1	6/2 - 2014

